

CONSEJOS PARA CORRER UN MARATON

En estas líneas encontrareis consejos para conseguir correr un maratón y no hacerlo mas duro de lo que ya es. Espero que os puedan servir para hacerlo mejor.

MENTALIZACION

1.- Ten claro cuales son tus **objetivos** y planéalo con el tiempo suficiente. Para el primer maratón puede ser suficiente con 4 meses si haces deporte habitualmente o un año si eres un sedentario empedernido.

2.- Hazte un **plan de entrenamiento** acorde con tus objetivos y posibilidades y síguelo. Como muchas cosas en la vida el maratón solo tiene un secreto: entrenar.

3.- Procura **entrenar con alguien** con el mismo objetivo y con unas condiciones físicas similares. Lo ideal es un grupo variado en el que siempre tengas alguien con el que puedas ir a tu ritmo de ese día.

4.- No te obsesiones con el entrenamiento. Si un día estas cansado o no te apetece, descansa. Es mejor pasarse por defecto pero **disfrutando** cada vez que vayas a entrenar.

5.- La mejor manera de no perder los entrenamientos es que te crees una **rutina divertida** en la que este incluida el entrenamiento: Ej.: todos los días después del trabajo con los amigos que estén preparando la misma carrera que tú.

ENTRENAMIENTO

6.- Haz variaciones en tu entrenamiento. **Mezcla días largos con cortos**, días fuertes con suaves. Sigue alguno de los planes que se publican en las revistas especializadas o en las web de atletismo.

7.- Procura hacer algún **día a la semana un entrenamiento largo** en compañía de tus compañeros de entrenamiento.

8.- Lo ideal sería entrenar regularmente con un **entrenador de atletismo**. Será más animado y mejorarás más rápidamente. En algunos lugares hay escuelas para corredores populares. Apúntate.

9.- **Compíte** en algunas carreras de 10 Km. y medio maratón para ir cogiendo el ritmo de la competición. De todas maneras el maratón es distinto. Los razonamientos de una media no te valdrán para el maratón, a partir del Km. 30 es otro mundo.

PREPARANDO LA CARRERA

10.- **No estrenes** ropa ni zapatillas en el día de la prueba. Usa solo material que hayas comprobado primero que te va bien, que no te produce rozaduras, que absorbe bien el sudor, que es cómodo, que no te aprieta, etc. No hay mayor calvario que sentirte incomodo con la ropa cuando ya estás corriendo.

11.- Deja todas tus **cosas preparadas** la noche antes de la carrera, tu bolsa con la ropa, tus zapatillas, el dorsal, el avituallamiento especial que lleves, algo de dinero, etc.

12.- **Átate las zapatillas** con un nudo doble para no tener que parar cuando se te desaten. Procura que no te aprieten demasiado pues el pie se irá hinchando.

13.- Date **vaselina** en la entrepierna, sobacos, tetillas y dedos de los pies. En general en aquellas zonas donde vayas a tener rozamiento.

14.- Vete **al servicio** una hora antes de la carrera y “suelta” todo lo que puedas. Si te es difícil un café te podrá ayudar.

15.- **Calienta** de forma correcta con trotes muy suaves. Si la salida es masiva y tienes que estar mucho tiempo antes para poder salir en una posición razonable date algún aceite de calentamiento para no quedarte frío mientras esperas.

EN LA CARRERA

16.- Llega con una hora de **antelación** para que te de tiempo a prepararte con tranquilidad

17.- Procura salir en una **posición** acorde con tus posibilidades, si no lo haces así o bien la marea humana te empujara y maldecirá o bien será incapaz de mantener un ritmo uniforme, esto es especialmente importante en las carreras muy masificadas.

18.- No corras con tus amigos con el sistema “a tapar la calle” procurar ir **en fila** de a uno en la salida y luego de forma que no interrumpas el paso de corredores que vayan mas rápido.

19.- Intenta **disfrutar de la primera mitad** del maratón pero sin derrochar energía, te hará falta para la segunda mitad.

20.- Márcate un **ritmo constante** para lograr tu objetivo, no lo subas en la primera mitad aunque te encuentres muy bien, luego todo se paga. Aprieta a partir del 30 si todavía te quedan fuerzas.

21.- **No esprintes** al llegar a 50 metros de la meta, vas a ganar 5 segundos y te va a dar la puntilla, tu cansancio se va a multiplicar por 2 y puedes tener problemas musculares, quiero decir, todavía más.

DESPUES DE LA CARRERA

22.- Cuando llegues a la meta **bebe**, lo que mas te apetezca, bebidas isotónicas, yogurt, coca-cola, etc y come algo de fruta.

23.- Si en la meta hay **masajes** y la espera no es de tortura, aprovecha y date un masaje te quedaras como un rey.

24.- Al llegar a casa dúchate o date **un baño relajante** y después date un masaje con aceite para enfriar son realmente efectivos y te relajaran las piernas una barbaridad, probablemente hasta te permita conciliar el sueño en la siesta.

25.- **Come** aunque estés cansado, una ensalada, algo de carne, lo que te apetezca, te lo habrás ganado.

26.- Nada como una **buena siesta** reparadora y luego un suave y pequeño paseo para relajarnos.

27.- La semana siguiente a la carrera **descansa** y recupera, si puedes date un masaje a los dos días.